महाराष्ट्रातील तायक्वांदो खेळातील शिवछत्रपती क्रिडापुरस्कार विजेत्या खेळाडूंच्या कामगिरीचा आढावा : एक चिकित्सक अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण विद्याशाखेअंतर्गत पीएच.डी पदवीसाठीचा आराखडा

संशोधक
श्री. प्रमोद बाबू कुचिवाले
मु.पो. इस्लामपूर, ता. वाळवा, जि. सांगली

मार्गदर्शक
डॉ. व्ही. व्ही. चिंते
दयानंद लॉ कॉलेज, लातुर
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

सन 2020-2021

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	तपशिल	पान नं.
1	प्रस्तावना	1
2	संशोधन समस्येचे विधान	6
3	समस्येचे स्पष्टीकरण	7
4	उद्दिष्टये	7
5	संशोधनाचे गरज व महत्त्व	8
6	गृहितके	9
7	व्याप्ती	9
8	मर्यादा	10
9	पारिभाषिक शब्दांचा अर्थ	10
10	संदर्भ साहित्य व संशोधन साहित्याचा आढावा	11
11	कार्यपध्दती	12
12	संशोधन प्रबंधाची स्थुल रुपरेषा	14
13	संदर्भ ग्रंथ सूची	15

महाराष्ट्रातील तायक्वांदो खेळातील शिवछत्रपती क्रिडापुरस्कार विजेत्या खेळाडूंच्या कामगिरीचा आढावा : एक चिकित्सक अभ्यास

1. प्रस्तावना

तायक्वांदो ही एक कोरियन मार्शल आर्ट आहे ज्याने स्पर्धात्मक खेळ म्हणून जगभरात लोकप्रियता मिळवली आहे. महाराष्ट्र, भारतामध्ये, तायक्वांदो हा एक लोकप्रिय खेळ म्हणून उदयास आला आहे आणि राज्य सरकारने उत्कृष्ट खेळाडूंना मान्यता देण्यासाठी शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार सुरू केला आहे. या चिकित्सक संशोधनाचा उद्देश महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचे मूल्यमापन करण्याचा आहे.

या अभ्यासामध्ये गेल्या 10 वर्षांतील महाराष्ट्रातील तायक्वांदो स्पर्धांमधील कामगिरीच्या माहितीचे विश्लेषण समाविष्ट केले जाईल. माहिती अधिकृत नोंदींमधून संकलित केला जाईल आणि त्यात सहभागी झालेल्या स्पर्धांची संख्या, जिंकलेल्या पदकांची संख्या आणि स्पर्धेची पातळी (स्थानिक, राज्य, राष्ट्रीय किंवा आंतरराष्ट्रीय) यावरील माहितीचा समावेश असेल.

या अभ्यासात तायक्वांदोमध्ये शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार जिंकलेल्या खेळाडूंवर लक्ष केंद्रित केले जाईल आणि त्यांच्या कामगिरीची तुलना महाराष्ट्रातील तायक्वांदो स्पर्धांमध्ये सहभागी झालेल्या इतर खेळाडूंशी केली जाईल. अभ्यास पुरुष आणि महिला क्रीडापटूंच्या कामगिरीतील फरक देखील शोधला जाईल.

या अभ्यासाचे निष्कर्ष महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीबद्दल मौल्यवान अंतर्दृष्टी प्रदान करतील. परिणाम भविष्यातील प्रशिक्षण कार्यक्रमांची माहिती देण्यासाठी आणि खेळात सुधारणा करण्यासाठी क्षेत्रे ओळखण्यासाठी वापरला जाऊ शकतो. भारत आणि जगाच्या इतर भागांमध्ये तायक्वांदोच्या विकासावरही या अभ्यासाचा व्यापक परिणाम असू शकतो.

महाराष्ट्र राज्यातील नामवंत सर्वोत्कृष्ट क्रीडापट्रंना श्शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार देण्याची योजना सन 1969-70 पासून आणि राष्ट्रीय वआंतरराष्ट्रीय पातळीवर देशाचे नाव उज्ज्वल करणारे खेळाडू घडविणाऱ्या क्रीडा मार्गदर्शकांना उत्कृष्ट क्रीडा मार्गदर्शक पुरस्कार देण्याची योजना सन 1988-89 पासून शासनाने अंमलात आणली आहे. तसेच ज्येष्ठ क्रीडापटू, क्रीडा मार्गदर्शक, संघटक-कार्यकर्ते व क्रीडा क्षेत्राशी संबंधित अशा ज्या व्यक्तींनी क्रीडा क्षेत्रासाठी आपले सर्वस्व पणाला लावून आपले जीवन क्रीडा विकासासाठी व्यतीत केले आहे, अश्या जेष्ठ क्रीडा महर्षींचा

गौरव करण्यासाठी सन 2001-02 पासून महाराष्ट्र शासनाने शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार देण्याची योजना अंमलात आणली आहे.

तायक्वांदो मार्शल आर्टस क्रिडा प्रकारांचा इतिहास

तायक्वांदो हे नाव कोरियन शब्दापासून आले आहे " Tae म्हणजे पाऊल , " Kwon " चा अर्थ मुठ आणि " Do " चा अर्थ कला आहे , शाब्दिक तायक्वांदो म्हणजे " पाऊल आणि मुठीचा मार्ग " मात्र तायक्वांदो हे नाव फक्त वापरले गेले आहे . 1955 पासून कोरियामध्ये 2300 वर्षांपूर्वी कलेची मुळे सुरू झाली. मार्शल आर्ट आणि जीवनशैली म्हणून ओळखली जाणारी, तायक्वांदोची उत्क्रांती हा कोरियामध्ये फार पूर्वी घडलेल्या घडामोडींचा थेट परिणाम होता आणि इतिहासाचे ज्ञान समजून घेणे ही एक महत्त्वाची पायरी आहे.

तायक्वांदो प्रारंभिक कोरिया :

कोरियन इतिहासाची सुरुवात ईसपूर्व 2333 मध्ये पौराणिक राष्ट्रीय संस्थापक टांगुन यांनी केली, तेव्हा "ओल्ड कोरिया असदल" येथे स्थापना केली. इतर राष्ट्रांच्या इतिहासाप्रमाणेच, सांप्रदायिक जीवनाचे हळूहळू आदिवासी समुदायांमध्ये आणि नंतर आदिवासी लीगमध्ये रूपांतर झाले आणि शेवटी राज्याचे रूप धारण केले. या काळातील लढाऊ व्यवस्थेचा कोणताही लिखित इतिहास नसला तरी हे ज्ञात आहे की या काळातील लोक शिकारी होते आणि त्यांच्याकडे संरक्षण तसेच उपजीविकेचे काही साधन होते.

तीन राज्ये :

इसवी सनाच्या नवव्या शतकात ज्याला आपण आता कोरियन द्वीपकल्प म्हणतो ते तीन राज्यांमध्ये विभागले गेले होते : कोगुटी , पॅकिक आणि सिल्ला कोगुन्यो 668 AD कोगुर्यो हे सर्वात मोठे राज्य होते . याने कोगुर्यो (47 H.C. मंचुरियाचा दक्षिणेकडील भाग आणि कोरियन द्वीपकल्पाचा उत्तरेम भाग. 600 ए.डी.) व्यापला - पॅकजे हे हान नदीच्या काठी आणि पॅकजे (18 B.C. नैऋत्य कोरिया सिला (57 BC - 936 AD) मध्ये वसले होते. हे राज्यांपैकी शेवटचे आणि सर्वात लहान होते आणि कोरियन द्वीपकल्पाच्या आग्नेय टोकावर वसलेले होते. या काळातील पुरातत्वीय निष्कर्ष जसे की शाही थडग्यांवरील भित्तिचित्रे कोगुर्यो कालखंड , सिला मधील पॅगोडिसमधील दगडी शिल्पे आणि पाईकजे कालखंडात लिहिलेली कागदपत्रे , तंत्र आणि लढाईची

भूमिका दर्शविते जे कदाचित तायक्वांदोचे पहिले स्वरूप होते . तिन्ही राज्ये एकमेकांशी लढत होती आणि द्वीपकल्पातील नवीन जमिनीसाठी सतत लढत होती. सिला, सर्वात लहान आणि सर्वात कमकुवत असल्याने लष्करीदृष्ट्या इतर राज्यांपासून स्वतःचे संरक्षण करणे कठीण होते आणि म्हणून त्यांनी एक कारवाई केली जी कोरियन इतिहासातील एक महत्त्वाचा मुद्दा ठरेल

व्हारंग(Hwa Rang):

सिलाचा 24 वा राजा, चिन ह्यूंग, याने एक राज्य स्थापन केले. योद्धांचा गट, जो हवारंगमध्ये घुसला होता. हवारंग यांना तलवार, भाला आणि धनुष्य यासारख्या शस्त्रास्त्रांचे प्रशिक्षण देण्यात आले होते, त्यांनी सिल्लाला वाचवता येईल या आशेने या युद्धकौशल्यांसाठी आपले जीवन समर्पित केले. हवारंगने सूबॅक नावाच्या नि:शस्त्र युद्धाचा अभ्यास केला. SooBak हा पायाच्या लढाईचा एक आदिम प्रकार होता, ज्यामध्ये काही हात, परंतु मुख्यतः पायांचे तंत्र होते. हवारंगने सूबक घेतले आणि त्यात आणखी काही गोष्टी जोडून एक अधिक लढाऊ कला निर्माण केली. सूबकचे तंत्र हवारंगच्या इतर शस्त्रांसह लढाईत वापरण्यासाठी तयार केले गेले जेणेकरून योद्धे त्यांच्या शत्रूंना पराभूत करू शकतील. पण चिन ह्युंगला केवळ सक्षम सैनिकांपेक्षा अधिक काहीतरी हवे होते; त्याला हवारंग एकत्र करण्यासाठी आणि राज्याला विजयाकडे नेण्यासाठी मानसिक स्थिती निर्माण करण्यासाठी काहीतरी हवे होते. त्यामुळे त्यांनी वोन कांग या बौद्ध भिक्षू आणि विद्वान यांना हवारंग प्रशिक्षणाची जबाबदारी घेण्यास सांगितले. वोन कांगने तसे केले आणि केवळ टायन योद्धेच तयार केले नाहीत तर प्रत्यक्षात हवारंगसाठी एक विचारसरणी तयार केली. वॉन कांगने एक आचारसंहिता आणली जी हवारंग योद्ध्यांनी पाळली.

ते असे :

1) आपल्या राजाशी एकनिष्ठ राहा

2) आपल्या आई-वडिलांच्या आज्ञाधारक रहा

3) मित्रांमध्ये आदर आणि विश्वास ठेवा

4)लढाईत चिकाटी ठेवा .

5) न्यायाने कधीही विनाकारण जीवन घेऊ नये आणि त्यांच्या आचारसंहितेसह ह्वारांगशी लढण्याचे कौशल्य हवेरंगडो बनले, ज्याचा अर्थ "पुरुषत्वाच्या फुलाचा मार्ग" असा होतो द हवारांग डो त्यांच्या शौर्य आणि लढाईच्या कौशल्यासाठी प्रसिद्ध झाला आणि लवकरच पॅकजे आणि कोगुर्यो या दोन्ही राज्यांना पराभूत करण्यासाठी आणि कोरियाला ओळखल्या जाणाऱ्या एका देशात एकत्र

करण्यासाठी नेतृत्व पुरवले. नंतर कोर्यो म्हणून. ते 276 यी राजवंशाच्या काळात कोरिया (यी – शी- चोसन) मध्ये बौद्ध धर्म,प्रमुख धर्म,कन्फ्यूशियन धर्मात नाट्यमय बदल झाला. या बदलामुळे तत्कालीन सरकार आणि लोकांवर चिनी प्रभाव पडला. लष्करी नेत्यांनी त्यांच्या सभ्यतेच्या सांस्कृतिक विकासावर विश्वास ठेवणाऱ्या नागरी राजकारण्यांकडे त्यांची शक्ती गमावण्यास सुरुवात केली. एकूणच लोकांची मार्शल आर्ट्सच्या अभ्यासात रस कमी होऊ लागला. शस्त्रास्त्रांसह मार्शल आर्ट्सच्या अभ्यासावर सर्वांसाठी बंदी घालण्यात आली होती परंतु लष्करी द ह्वारांगडो, ज्याचे मूळ बौद्ध शिकवणीत होते, हळूहळू तरुण लोकांमध्ये मार्शल आर्ट्सचे महत्त्व कमी होत गेले, तथापि, त्यात एक महत्त्वपूर्ण योगदान होते. मार्शल आर्ट्स जेव्हा राजा जोंग जो याने लष्करी कलांचे मॅन्युअल लिहिण्याचे आदेश दिले, ज्यामध्ये शस्त्रे, ताए क्योन आणि सोलॅक गी द मॅन्युअल, ली ड्यूक मु यांनी लिहिलेल्या, नि:शस्त्र लढाईवरील तपशीलवार विभागांचा समावेश होता त्यामुळे या लढाऊ कलांचे तंत्र लिहिण्यासाठी जतन केले गेले. यी राजवंशाच्या काळात 2 ऑगस्ट 1910.

जपानी नियंत्रण :

जपानी लोकांनी केलेल्या अनेक आक्रमणांचा सामना केला. तथापि, लष्करी सामर्थ्य कमी झाल्यामुळे, जपानी ताकावर जपानी ताक कव्हरसह यी राजवंशाचा अंत झाला : 4 आता जपानचा कोरियावर मोठा प्रभाव होता (चोसन) अनेक गोष्टी बदलल्या गेल्या. सर्व स्पर्धात्मक खेळ आणि मार्शल आर्ट्स बेकायदेशीर होते. केवळ लष्करी, आता जपानी नियंत्रणाखाली, मार्शल आर्टचा सराव करू शकत होते. SooBak Gi चा सराव गुप्तपणे केला जात होता आणि लवकरच त्याचे नाव बदलून सूबाकडो केले गेले. यावेळी कोरियामध्ये जपानी लढाऊ कलांची ओळख झाली. कोरियाच्या लोकांनी त्यांचे मोठ्या आवडीने स्वागत केले. जपानी आणि कोरियन यांच्यातील शांतता करारामुळे, जपानी शैक्षणिक अभ्यासक्रम सर्व कोरियन शाळांमध्ये शिकविला गेला आणि तसेच केंडो (तलवारीचा मार्ग), ज्युडो, कराटे आणि आयकिडो यांसारख्या जपानी कला देखील शिकवल्या गेल्या. पुन्हा एकदा मार्शल आर्ट्सचा विकास होऊ लागला. बाजू जपान आणि कोरिया, व्यापार तंत्र आणि मार्शल आर्ट्सच्या शैली .

कोर्यो राजवंश : (इ.स. 918 ते 1392)

कोरियो राजवंश हा मार्शल आर्ट्सच्या वाढीचा आणि विकासाचा काळ होता. या काळात नि:शस्त्र लढाईला सर्वाधिक लोकप्रियता मिळाली. असे मानले जात होते की सूबॅकची ओळख

चीनमध्ये झाली आणि तेथे क्वोनपप म्हणून ओळखले जाऊ लागले. नवीन तंत्रे आणि स्टाईलमध्ये मानसिक शिस्त जोडल्यामुळे सूबॅकने त्याचे नाव बदलून सूबकगी केले. SooBakGi हा लष्करी आणि सामान्य लोकांमध्ये लोकप्रिय खेळ बनला आहे. मार्शल आर्ट्सला वेग आला आणि अगदी नवीन शैलीही दिसू लागल्या. अशीच एक शैली होती Tae Kyon. Tae Kyon मध्ये अनेक आणि नवीन लाथ मारण्याचे तंत्र समाविष्ट होते आणि ते शिस्तीपेक्षा लढाऊ खेळ म्हणून डिझाइन केलेले होते. Tae Kyon आणि SooBakGi स्पर्धा राजाने दिलेल्या वार्षिक उत्सवांमध्ये आयोजित केल्या होत्या. या स्पर्धेतील विजेत्यांना उच्च न्यायालयाची कार्यालये देण्यात आली आणि लष्कराला शैली देखील शिकवण्यात आली, ज्याने आता या नि:शस्त्र कला अनिवार्य केल्या आहेत. राज्याबाहेरच्या प्रवासादरम्यान सैनिकांनी या कला शिकल्या आणि सराव केल्यापासून त्यांनी मार्शल आर्ट्सच्या अभ्यासाचा प्रसारही केला.

यी राजवंश (1392 A.D. to 1945):

कोरियन राजवंशाच्या उत्तरकाळात बंदुकीची दारू आणि नवीन शस्त्रे उपलब्ध होऊ लागली त्यामुळे या कलेला कोणी वाली उरला नाही अधिकृत असा आधार नसलेल्या 1392 ते 1945 या काळात मुयदोबो टोंगली नावाच्या पुस्तकाचे सोळाव्या शतकाच्या अखेरीस प्रकाशन करण्यात आले. या पुस्तकात हाताने लढाव्याच्या पद्धती दाखविण्यात आले होत्या आणि 38 कृती दर्शवण्यात आल्या होत्या .ज्या आजच्या तायकांदोच्या पूमसे (कृती)सारखे वाटतात. कोरिया तीनशे वर्षानंतर जपानच्या ताब्यातून स्वतंत्र होईपर्यंत 1945 पर्यंत ही कला फक्त त्यांच्या गुरुकडून गुरु रितीने प्राप्त करण्यात येत होती .दुसऱ्या महायुद्धानंतर कोरियन लोकांनी आपला आत्मविश्वास आणि आपल्या पारंपारिक खेळाला परत जीवदान देण्यात प्रयत्न केला सॉंग दुके या मार्शल आर्टच्या गुरुने कोरियाच्या पहिल्या प्रजासत्ताक अध्यक्षतेचे सिंगमॅन री यांच्यासमोर त्यांच्या जन्मदिना दिवशी सादर करून दाखवून दिले की तायक्वांदो हे कराटे पेक्षा वेगळे आहे.

तायक्वांदोचे एकत्रीकरण :

कोरियामध्ये पाच प्रमुख मार्शल आर्ट अकादमी किंवा क्वान्स होत्या. त्यांना मूडुक क्वान, जिदो क्वान, चांगमू क्वान, चुंगडो क्वान, आणि सॉन्गमु क्वान असे म्हणतात. तंत्रांमध्ये शाळांइतकीच विविधता होती आणि 1946 मध्ये डोजांग (प्रशिक्षण हॉल) एकत्र करण्याचा आणि शिकवण्याच्या पद्धती प्रमाणित करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. काही नेत्यांना शाळांचे मार्शल आर्टचे वैशिष्ट्य

जपायचे होते तर काहींना लढाऊ खेळ तयार करण्याची इच्छा होती. या बैठका यशस्वी झाल्या नाहीत.

1955 मध्ये शिक्षकांचे एक मंडळ, इतिहासकार आणि समाजातील प्रमुख सदस्य सर्व शाळांमध्ये समन्वय साधण्यासाठी आणि आशापूर्वक एकत्रित कलेसाठी नाव निवडण्यासाठी बसले. एप्रिल 1955 मध्ये बोर्डाच्या नावांच्या गटातून एक नवीन नाव होते, ते तायक्वांदो होते, 1962 मध्ये कोरियन अम्युचर स्पोर्ट्स असोसिएशनने कोरियन तायक्वांदो युनियनला मान्यता दिली, जी नंतर कोरियन तायक्वांदो असोसिएशन (K.T.A.) म्हणून ओळखली जाऊ लागली. 28 मे 1973 रोजी कुक्कीवॉन (मुख्यालय) येथे डॉ. उन योन किम यांनी अधिकृतपणे जागतिक तायक्वांदो महासंघाची स्थापना केली. सोल, कोरिया येथे स्थित जागतिक तायक्वांदो फेडरेशन ही प्रशासकीय संस्था आहे जी तायक्वांदोची मुळे आणि विकास टिकवून ठेवते, चाचणी आणि चाचणी आवश्यकतांवर नियंत्रण ठेवते आणि जगभरात तायक्वांदोच्या अभ्यासाला प्रोत्साहन देते. अशा प्रकारे डब्ल्यूटीएफला त्यांच्या मूळ कलेचे एकत्रीकरण सुरू ठेवण्याची आशा आहे

तायक्वांदो आज :

तायक्वांदो आजचा दिवस पूर्वीसारखाच रोमांचक आहे. तायक्वांदो, जागतिक तायक्वांदो महासंघाच्या नेतृत्वाखाली जगभरातील 190 हून अधिक काऊन्टीजमध्ये सराव केल्या जाणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय कला आणि खेळात वाढ झाली आहे. 1975 मध्ये यू.एस. हौशी ऍथलीट्स युनियन (AAU) ने तायक्वांदोला अधिकृत खेळ म्हणून स्वीकारले. तायक्वांदोला 1976 मध्ये जनरल असोसिएशन ऑफ इंटरनॅशनल स्पोर्ट्स फेडरेशन (GAISF) आणि इंटरनॅशनल कौन्सिल ऑफ मिलिटरी स्पोर्ट्स (CISM) मध्ये देखील प्रवेश देण्यात आला. 1980 मध्ये WTF आंतरराष्ट्रीय ऑलिम्पिक समिती (IOC) मान्यताप्राप्त क्रीडा महासंघ बनले, ज्यामुळे तायक्वांदोला प्रात्यक्षिक खेळ बनवले. 1988 आणि 1992 ऑलिम्पिक खेळ. ऑस्ट्रेलियात होणाऱ्या 2000 ऑलिम्पियाडसाठी आता तायक्वांदो ही अधिकृत स्पर्धा आहे.

2. संशोधन समस्येचे विधान -

महाराष्ट्रातील तायक्वांदो खेळातील शिवछत्रपती क्रिडा पुरस्कार विजेत्या खेळाडूंचा कामगिरीचा आढावा एक चिकित्सक अभ्यास

3. समस्येचे स्पष्टीकरण –

संशोधन अभ्यासाचा परिचय सामान्यत: ज्या विषयाचा अभ्यास केला जातो त्या विषयावर पार्श्वभूमी माहिती प्रदान करते आणि संशोधन प्रश्न किंवा गृहीतक दर्शवते. "महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचा चिकित्सक अभ्यास" या प्रकरणात, महाराष्ट्रतील ताईकवांदो खेळातील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्काराचे महत्त्व प्रदान करेल. हे अभ्यासाचा उद्देश आणि क्षेत्रातील त्याच्या संभाव्य योगदानाची रूपरेषा देखील देऊ शकते.

क्रीडापटूंना मान्यता असूनही, त्यांची प्रत्यक्ष कामगिरी आणि प्रशिक्षण पद्धती यावर संशोधनाचा अभाव आहे. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांचे चिकित्सक अभ्यासात रिव्ह्यू घेऊन ही तफावत दूर करण्याचा या अभ्यासाचा उद्देश आहे. विशेषत:, आम्ही त्यांच्या प्रशिक्षण दिनचर्या, शारीरिक गुणधर्म आणि स्पर्धा रेकॉर्ड तपासू जेणेकरून ते त्यांच्या समवयस्कांपेक्षा वेगळे काय करतात याची माहिती मिळवू.

4. उद्दिष्टये –

1. विविध प्रकारच्या खेळांमध्ये सातत्याने चमकणाऱ्या खेळाडूंचे कौतुक करणे आणि नवोदित, होतकरू खेळाडूंना उत्तेजन देणे.
2. महाराष्ट्रातील सर्वच खेळांचा दर्जा वाढविणे.
3. ऑलिंपिक क्रीडा-चळवळीच्या ध्येय वाक्यात ‘ अधिक उंच, अधिक जलद आणि अधिक बलशाली’ हा जो संदेश देण्यात येतो, तोच महाराष्ट्रीय खेळाडूंनी प्रत्यक्षात खरा करून दाखवावा आणि देशात व परदेशांत महाराष्ट्राचे नाव उज्ज्वल करणे.
4. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्या खेळाडूंचा तणाव आणि दबाव हाताळण्याची त्यांची क्षमता याबाबत चर्चात्मक अभ्यास करणे.
5. लक्ष आणि एकाग्रता यासह खेळाडूंची मानसिक शक्ती आणि मानसिक लवचिकता यांचे मूल्यांकन करणे.
6. खेळाडूंनी वापरलेल्या प्रशिक्षण पद्धती आणि तंत्रांचे विश्लेषण करण्यासाठी, त्यांचा आहार, व्यायाम दिनचर्या आणि मानसिक तयारीच्या धोरणांचा समावेश आहे.

7. राज्य, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमधील त्यांच्या यशासह खेळाडूंच्या स्पर्धात्मक कामगिरीचे मूल्यमापन करणे.
8. खेळाडूंच्या कामगिरीतील कमकुवतपणाचे कोणतेही क्षेत्र ओळखणे आणि त्यांच्या प्रशिक्षण पद्धती आणि तंत्रे सुधारण्याचे मार्ग सुचवणे.

5. संशोधनाचे गरज व महत्त्व –

5.1) संशोधनाचे गरज –

1. पुरस्कार विजेत्यांचे कार्यप्रदर्शन समजून घेणे प्रशिक्षक आणि प्रशिक्षकांना त्यांचे प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिक चांगल्या प्रकारे तयार करण्यासाठी भविष्यातील खेळाडूंना त्यांच्या क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यास मदत करण्यासाठी मौल्यवान माहिती प्रदान करू शकते.
2. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोशी संबंधित निधी, धोरणे आणि नियमांबद्दल निर्णय घेण्यासाठी सरकार आणि क्रीडा संस्था या अभ्यासातील निष्कर्ष वापरू शकतात.
3. तायक्वांदो कामगिरी आणि क्रीडा विज्ञानाशी संबंधित वैज्ञानिक ज्ञानाच्या मुख्य भागामध्ये अधिक व्यापकपणे योगदान देऊ शकता.

5.2) संशोधनाचे महत्त्व –

1. पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचा अभ्यास केल्याने सर्वात प्रभावी प्रशिक्षण कार्यक्रम आणि तंत्रे ओळखण्यात मदत होऊ शकते. या माहितीचा उपयोग भविष्यातील खेळाडूंच्या प्रशिक्षणात सुधारणा करण्यासाठी केला जाऊ शकतो.
2. पुरस्कार विजेत्यांचे सामर्थ्य आणि कमकुवतपणाचे परीक्षण केल्याने सुधारणे आवश्यक असलेले क्षेत्र ओळखण्यात मदत होऊ शकते. ही माहिती नंतर त्या कमकुवतपणा दूर करण्यासाठी लक्ष्यित प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करण्यासाठी वापरली जाऊ शकते.
3. पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचे विश्लेषण केल्याने यशासाठी योगदान देणारे घटक ओळखण्यात मदत होऊ शकते. ही माहिती नंतर इतर खेळाडूंची कामगिरी सुधारण्यासाठी आणि त्यांच्या यशाची शक्यता वाढवण्यासाठी वापरली जाऊ शकते.
4. संशोधन अभ्यासामुळे कार्यक्षमतेवर वय, लिंग आणि प्रशिक्षणाची तीव्रता यासारख्या विविध घटकांचा प्रभाव समजून घेण्यात मदत होऊ शकते. ही माहिती प्रशिक्षक आणि

प्रशिक्षकांना प्रशिक्षण कार्यक्रम आणि धोरणांबद्दल माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास मदत करू शकते.

5. तायक्वांदो कामगिरीवरील पुढील संशोधनासाठी चिकित्सक अभ्यास देखील मौल्यवान माहिती प्रदान करू शकतो. हे संशोधन नवीन प्रशिक्षण तंत्रांच्या विकासासाठी आणि कार्यक्षमतेवर परिणाम करणारे घटक समजून घेण्यात योगदान देऊ शकते.

6. गृहितके -

1. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक वैशिष्ट्यांमध्ये या खेळातील त्यांच्या यशात योगदान देणाऱ्या पुरस्कार न विजेत्यांच्या तुलनेत फरक असू शकतो.
2. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील स्पर्धेची पातळी ही या खेळातील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या यशामागे एक घटक असू शकते.
3. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या सामाजिक आर्थिक पार्श्वभूमीचा त्यांच्या खेळातील यशावर परिणाम होऊ शकतो.

7. व्याप्ती -

1. महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचा चिकित्सक अभ्यासाचा आढावा घेतल्यास या खेळातील खेळाडूंच्या यशात योगदान देणाऱ्या घटकांबद्दल मौल्यवान अंतर्दृष्टी मिळू शकते. अभ्यासाच्या व्याप्तीमध्ये क्रीडापटूंच्या शारीरिक आणि मानसिक गुणधर्मांचे सर्वसमावेशक विश्लेषण, त्यांची प्रशिक्षण पद्धत, आहाराच्या सवयी आणि एकूण जीवनशैली निवडी यांचा समावेश असू शकतो.
2. सामाजिक आर्थिक स्थिती, संसाधनांपर्यंत पोहोचणे आणि क्रीडापटूंच्या कामगिरीवर कुटुंब आणि समुदायाकडून पाठिंबा यासारख्या विविध घटकांचा प्रभाव देखील अभ्यासातून शोधता येतो. पुनरावलोकन महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या नमुन्यावर आधारित असू शकते आणि कार्यप्रदर्शनातील ट्रेंड आणि नमुने ओळखण्यासाठी अनेक वर्षांचा कालावधी व्यापू शकतो.
3. या अभ्यासाचा प्रशिक्षक, प्रशिक्षक आणि क्रीडापटूंसाठी व्यावहारिक परिणाम होऊ शकतो, कारण ते सर्वात प्रभावी प्रशिक्षण पद्धती, आहाराच्या सवयी आणि

तायक्वांदोमधील यशासाठी योगदान देणाऱ्या इतर घटकांबद्दल अंतर्दृष्टी देऊ शकतात. महाराष्ट्रातील धोरणकर्ते आणि क्रीडा संघटनांना या खेळातील क्रीडापटूंच्या विकासाला पाठिंबा देण्यासाठी आणि प्रोत्साहन देण्यासाठी धोरणे ओळखण्यातही निष्कर्ष उपयुक्त ठरू शकतात.

8. मर्यादा –

1. **मर्यादित नमुन्याचा आकार:** अभ्यासात मर्यादित नमुना आकार असू शकतो, जो महाराष्ट्रातील तायक्वांदो खेळाडूंच्या संपूर्ण लोकसंख्येचा प्रतिनिधी असू शकत नाही. यामुळे सामान्यीकरण आणि मोठ्या लोकसंख्येबद्दल निष्कर्ष काढण्याच्या क्षमतेसह समस्या उद्भवू शकतात.
2. **निवड पक्षपात:** अभ्यासाला निवड पक्षपाताचा त्रास होऊ शकतो, कारण केवळ शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार जिंकलेल्या खेळाडूंचा अभ्यासात समावेश केला जातो. यामुळे उच्च कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूंचे जास्त प्रतिनिधित्व होऊ शकते आणि ज्या खेळाडूंना पुरस्कार मिळालेला नाही परंतु तरीही ते तायक्वांदोमध्ये निपुण आहेत अशा खेळाडूंचे प्रतिनिधित्व कमी होऊ शकते.
3. **नियंत्रण गटाचा अभाव:** अभ्यासामध्ये नियंत्रण गट असू शकत नाही, याचा अर्थ पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीची पुरस्कार न मिळालेल्या खेळाडूंच्या गटाशी तुलना करण्याचा कोणताही मार्ग नाही. यामुळे कामगिरीवर पुरस्काराच्या परिणामाबद्दल निष्कर्ष काढण्याची क्षमता मर्यादित होऊ शकते.
4. **डेटा संकलन पद्धती:** अभ्यास स्वयं-अहवाल केलेल्या डेटावर किंवा कार्यप्रदर्शनाच्या व्यक्तिपरक मूल्यांकनांवर अवलंबून असू शकतो, ज्यामुळे पूर्वाग्रह होऊ शकतो आणि निष्कर्षांची विश्वासार्हता मर्यादित होऊ शकते.
5. **पाठपुरावा नसणे:** अभ्यासामध्ये दीर्घकालीन पाठपुरावा कालावधी असू शकत नाही,याचा अर्थ असा की कालांतराने कामगिरीवर पुरस्काराचा प्रभाव पूर्णपणे समजू शकत नाही.

9. पारिभाषिक शब्दांचा अर्थ –

1. **कार्यप्रदर्शन -**

एखाद्या विशिष्ट क्षेत्रामध्ये एखाद्या व्यक्तीने प्रदर्शित केलेली उपलब्धी किंवा परिणामकारकता

2. **पुरस्काराचे अर्थ –**

विविध क्रीडा शाखांमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या उत्कृष्ट खेळाडूंना, महाराष्ट्र, भारत येथे दिला जाणारा वार्षिक क्रीडा पुरस्कार.

कोणतेही चांगले काम केले आहे अशा व्यक्तिला एखाद्या संस्थेकडून बक्षीस (पारितोषिक) पदक, चषक (करंडक), ढाल, मानपत्र, ताम्रपत्र, हारतुरे, श्रीफळ, शाल, स्मृतिचिन्ह किंवा रोख रकमेच्या रूपात सन्मनित केले जाते त्या वस्तुस ''पुरस्कार'' म्हणतात.

3. **तायक्वांदो –**

एक कोरियन मार्शल आर्ट जी वेगवान,शक्तिशाली किक आणि पंच,तसेच ब्लॉक्स वर जोर देते.

'ताय' म्हणजे हात 'क्वाँ' म्हणजे पाय, दो म्हणजे कला शस्त्रविना हातपायांचा वापर करून केली जाणारी युद्धकला म्हणजे 'तायक्वांदो' होय.

10. संदर्भ साहित्य व संशोधन साहित्याचा आढावा

1) घरोटे, यांनी योग प्रशिक्षणाचे शारीरिक क्षमतेवर होणारा प्रभाव या विषयाचा अभ्यास 27 पुरुष व स्त्रिया या विद्यार्थ्यांवर केला होता. या अभ्यासक्रमाद्वारे हा निष्कर्ष काढला की तीन आठवड्यापर्यंत योगाचे प्रशिक्षण दिले तर निश्चितच पुरुष व स्त्रियांचे साधारणतः शारीरिक क्षमतेत वृद्धि होते. लवचिकता, संतुलन, ताकद स्टॅमिना इ. घटकावर योगाचा विशेष प्रभाव पडतो. या अभ्यासक्रमाद्वारे हे सुचित होते की, योग प्रशिक्षण धारणा शारीरिक क्षमतेच्या वृद्धिकरिता उपयुक्त आहे.

2) अनिल एम. बोंडे यांनी शारीरिक क्षमतेच्या तुलनात्मक अध्ययनासाठी ग्रामीण तसेच शहरी क्षेत्रातील 60 - 60 विद्यार्थ्यांची सिम्पल रेण्डम सॅम्पलिंग द्वारे निवड केली. या विद्यार्थ्यांवर जे. सी. आर. प्रयोग केला. यावरून असा निष्कर्ष निघतो की, अकोला जिल्ह्यातील ग्रामीण पूर्ण माध्यमिक शाळेतील खो-खो खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता ही शहरी पूर्व माध्यमिक खो-खो खेळाडूपेक्षा अधिक आहे.

3) Henery J. Montoye & Others “Heartrate response to a modified harward step test: Male & Females age 70-69" या समस्येवर अध्ययन केले. त्यांच्या अध्ययनाचा मुख्य उद्देश दुर्बल स्वास्थ्यासाठी कारणीभुत असणाऱ्या घटकांचा अभ्यास करण्याचा उद्देश तसेच सामाजिक स्तरावर लोकांचा अभ्यास करण्याचा उद्देश व सामाजिक स्तरावर लोकांच्या घराची पाहणी करण्याचा होता. **या** परिक्षणासाठी एक चाचणी म्हणुन 8 इंचाची पायरी चढत व उतरत जाणे अशा 24 पायऱ्या दर मिनिटाला चढणे अशा प्रकारे 3 मिनिटांची ही चाचणी घेण्यात आली. ही चाचणी एकंदर 2697 पुरुष व 2568 महिलांवर घेण्यात आली. हृदय ठोक्याचे दर मोजण्यासाठी इसीजी द्वारे हे दर वरील परिक्षणापुर्वी व परिक्षणानंतर मोजण्यात आले व प्रामुख्याने सर्व महिला वर्गात विश्रांती दरम्यान व्यायाम करताना व व्यायामानंतर हृदयाच्या ठोक्याचा दर जास्त आढळून आला. 10 ते 25 वयोगटातील पुरुष व महिला मध्ये हृदयाचे ठोके व्यायामापुर्वी कमी असतात त्यानंतर यामध्ये मात्र बदल जाणवतो. वरील 3 मिनटाच्या परिक्षणात 10 ते 34 वर्ष वयाचे पुरुष व महिला मध्ये हार्टरेट कमी कमी होते आणि 35 ते 55 वर्षे वयामध्ये तो स्थिर राहतो आणि त्यानंतरच्या वयात **हा** कमी होता. व्यायामानंतर हार्टरेट 65 वर्षाच्या पुरुष व महिला मध्ये पुन्हा कमी दिसुन **येतो** व सर्वच महिला व पुरुषामध्ये व्यायामापुर्वी हार्ट रेट व व्यायामानंतर च्या हार्ट रेट मध्ये सर्वसाधारणपणे संबंध किंवा सारखेपणा जाणवला किंवा उभे असताना जो हार्टरेट असतो **तो** हार्टरेट व्यायाम करताना किंवा त्यानंतरच्या हार्टरेट शी तेवढा मिळता जुळता नसतो. परिक्षणाच्या अडीच ते तीन मिनटाच्या दरम्यान पुरुष व महिलांमध्ये हार्टरेट जवळ जवळ सारखाच असतो व व्यायाम करताना हा हार्टरेट व्यायाम केल्यानंतरच्या हार्ट रेट पेक्षा जास्त असतो.

11. कार्यपध्दती –

1. **लोकसंख्या ओळखणे:** पुढील पायरी म्हणजे लोकसंख्या ओळखणे ज्याचा अभ्यास केला जाईल. या प्रकरणात, महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील सर्व शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेते लोकसंख्या असेल.

2. **डेटा गोळा करणे:** पुढील पायरी म्हणजे महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचा डेटा गोळा करणे. यामध्ये त्यांच्या स्पर्धेचे निकाल, प्रशिक्षण पद्धती, दुखापती आणि इतर संबंधित घटकांची माहिती गोळा करणे समाविष्ट असू शकते.

3. **संखिकिय विषेशनातमक अभ्यास :** अभ्यासाच्या पद्धतीमध्ये संकलित केलेल्या डेटाचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक आकडेवारीचा वापर समाविष्ट असेल. पुरस्कार विजेते आणि इतर खेळाडू यांच्यातील कामगिरीतील महत्त्वपूर्ण फरक ओळखण्यासाठी वारंवारता वितरण, सरासरी मूल्ये, मानक विचलन आणि टी-चाचण्या वापरून डेटाचे विश्लेषण केले जाईल. तायक्वांदोमधील उच्च पातळीच्या कामगिरीशी संबंधित असलेले कोणतेही घटक ओळखण्यासाठी या अभ्यासात प्रतिगमन विश्लेषण देखील वापरले जाईल.

   एकंदरीत, महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीचे सर्वसमावेशक विश्लेषण करणे, भविष्यातील प्रशिक्षण कार्यक्रमांची माहिती देणे आणि खेळात सुधारणा करणे हे या अभ्यासाचे उद्दिष्ट आहे.

4. **डेटाचे विश्लेषण करणे:** एकदा डेटा गोळा केल्यावर त्याचे विश्लेषण करणे आवश्यक आहे. यामध्ये कालांतराने ट्रेंड ओळखण्यासाठी सांख्यिकीय विश्लेषणाचा समावेश असू शकतो, किंवा विविध ऍथलीट्स किंवा ऍथलीट्सच्या गटांच्या कामगिरीची तुलना करणे.

5. **निष्कर्ष काढणे:** डेटा विश्लेषणाच्या आधारे, महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेत्यांच्या कामगिरीबद्दल निष्कर्ष काढले जाऊ शकतात. या निष्कर्षांचा उपयोग सुधारणेसाठी क्षेत्र ओळखण्यासाठी किंवा भविष्यातील प्रशिक्षण आणि स्पर्धा धोरणांची माहिती देण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

6. **निष्कर्षांचा अहवाल देणे:** अंतिम टप्पा म्हणजे अभ्यासाच्या निष्कर्षांचा अहवाल देणे. यामध्ये संशोधन पेपर लिहिणे किंवा कॉन्फरन्स किंवा इतर सार्वजनिक मंचावर निष्कर्ष सादर करणे समाविष्ट असू शकत

11.1 नमुना निवड –

महाराष्ट्रातील तायक्वांदोमधील सर्व शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार विजेते लोकसंख्या असेल.

11.2 माहिती संकलन –

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये समोर ठेवून संशोधनाची आवश्यक माहिती किंवा आधार सामग्री गोळा करण्यासाठी पुढील साधन वापरून भारतातील महाराष्ट्र राज्य संघटना, प्रशिक्षक, खेळाडू यांच्याकडून माहिती गोळा केली.

1. प्रश्नावली

संदर्भिय संशोधनासाठी आवश्यक माहिती मिळवून देणारी प्रमाणित प्रश्नावली उपलब्ध नाही म्हणून संशोधनकर्त्याने मार्गदर्शक, विषयातील तज्ज्ञांशी विचार विनिमय व चर्चा करून स्वत:च प्रश्नावली तयार केली. त्या प्रश्नावलीची रितसर पध्दतीने विश्वासर्हता 82.78% व वैधता 80.60% तपासली. तसेच प्रश्नावलीत योग्य ते बदल करून ती प्रश्नावली वापरून प्रश्नावलीची रचना करण्यात आली.

खेळाडूंसाठी व प्रशिक्षकासाठी प्रश्नावली बनविण्यात आली त्यामध्ये एकूण घटक (प्रश्न) असून प्रत्येक प्रश्नास पर्यास दिलेले आहेत. प्रश्नावलीच्या मुखपृष्ठावर आवश्यक माहिती घेण्यासाठी काही प्रश्न विचारले आहेत. तसेच पुढील प्रश्न हे मार्शल आर्टसचे प्रकार, नियम, कौशल्य, इजा या संबंधीच्या माहितीचाही समावेश करण्यात आलेला आहे. त्यामध्ये एकूण घटक प्रश्न असून प्रत्येक प्रश्नास पर्याय दिले आहेत. खेळाचा प्रचार-प्रसार प्रशिक्षक, मार्गदर्शक, खेळासाठी वाढ, प्रगतीचा आढावा, आर्थिक अनुदान, शासकीय अनुदान यांचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

12. संशोधन प्रबंधाची स्थुल रुपरेषा

प्रकरण पहिले – प्रास्ताविक

प्रकरण दुसरे – संबंधित संशोधन साहित्याचा आढावा

प्रकरण तिसरे –संशोधन पध्दती

प्रकरण चौथे – माहिती संकलन आणि विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

प्रकरण पाचवे – सारांश, अनुमान व शिफारशी.

13. संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. महाराष्ट्र शासन द्वारा शिवछत्रपती राज्य क्रिडापुरस्कार माहिती पुस्तक, सन 2014 ते 2017
2. महाराष्ट्र शासन, शालेय शिक्षण व क्रिडा विभाग: शिवछत्रपती क्रिडा पुरस्कार व अन्य क्रिडा पुरस्कार सुधारीत नियमावली, सन 2020
3. डॉ. व्ही. बी. भागवत यांचे ज्युदो, कराटे, तायक्वांदो,वुशू व किकबॉक्सिंग या मार्शल आर्टसचा चिकित्सक अभ्यास, विद्यावाचस्पती या पदवीसाठी सादर केलेला शोधप्रबंध.
4. भारत सरकार द्वारा आयोजित पंचायत व युवा व खेल-कुद अभियान (PYKA) अंतर्गत विविध खेळांचे माहिती पुस्तक
5. श्री. प्रमोद कुचिवाले यांचे स्वत:चे 6 आठवडयाचे NIS तायक्वांदो प्रशिक्षण मधील माहिती.

डॉ. विक्रम चिंटे
मार्गदर्शक
दयानंद लॉ कॉलेज, लातुर

श्री. प्रमोद बाबू कुचिवाले
संशोधक
मु.पो. इस्लामपूर, ता. वाळवा, जि. सांगली